

# Bori se protiv BAKTERIJA!

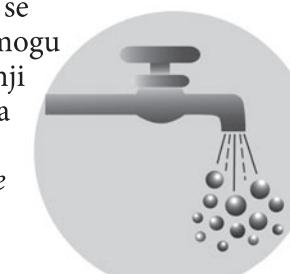
## Zaštiti porodičnu hranu

### ČISTI:

Često i pažljivo peri ruke,  
kuhinjske površine i stol.

Bakterije od kojih možeš da se razboliš su nevidljive. One mogu da se prošire svuda po kuhinji pa tako i na hranu koju tvoja porodica jede.  
*Uključi i dijete u održavanje sigurnosti hrane kod kuće:*

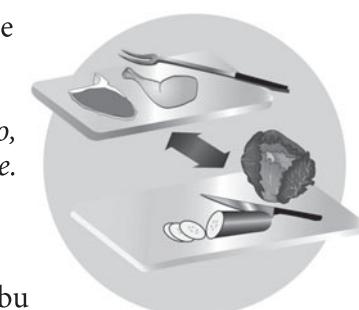
- Neka pravilno pranje ruku bude porodična navika *prije i poslije* doticanja hrane, te *nakon* odlaska u WC, mijenjanja pelena i doticanja kućnih ljubimaca.
- Kuhinjski pribor i površine peri vrućom vodom sa sapunom. *Dozvoli djetetu da ti pomogne.*
- Daske za rezanje i sružnice za pranje peri u vrućoj vodi sa deterdžentom *svaki put* kad ih koristiš.
- Za čišćenje koristi papirnate ubrusne; baci ih kada završiš. Kuhinjske krpe peri često u stroju za pranje rublja na programu sa vrućom vodom. *Čišćenje učini zabavnim tako da koristiš krpe u raznim bojama.*



### ODVAJAJ:

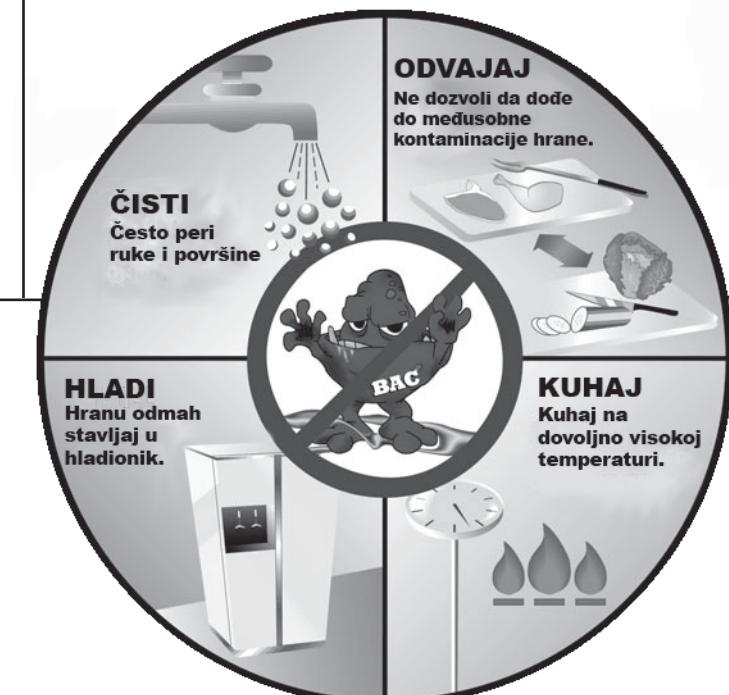
Sirovu i kuhanu hranu drži odvojeno.

Štetne bakterije mogu da se prošire s jedne vrste hrane na drugu. *Pokaži djetetu kako da odvaja sirovo meso, perad i ribu od ostale hrane.*



- Sirovo meso, perad i ribu drži zamotane u nepropusnim plastičnim kutijama ili vrećicama kako sokovi ne bi iscurili napolje.
- Sve šta dođe u dodir sa sirovim mesom, peradi ili ribom (uključujući ruke) operi prije nego ih koristiš sa ostalom hranom.
- Nikad kuhanu hranu ne stavljaj na isti tanjur ili dasku za rezanje na kojoj je bila sirova hrana, osim ako ih prije nisi oprala.

Objesi na hladionik kao porodični podsjetnik. Stavi kvačicu ✓ pored onih stvari koje već radiš!



Adaptirano iz

**MALI ZALOGAJI ZA ZDRAVLJE**

Nutricionističke novine za roditelje male djece, USDA Služba za hranu i prehranu

# Bori se protiv BAKTERIJA!

## Zaštiti porodičnu hranu

### HLADI: Hranu odmah stavlja u hladionik.

Hladne temperature sprečavaju bakterije da se šire i množe.  
*Tvoje dijete može da pomogne u hlađenju hrane:*

- Pobrinite se da se vrata hladionika pravilno zatvaraju. zajedno sa djetetom provjerite temperaturu: hladionik – ispod 40 stupnjeva Fahrenheita; zamrzivač – ispod 0 stupnjeva Fahrenheita.
- Zamrznutu hranu treba da odmrzavaš u hladioniku ili mikrovalnoj pećnici, a ne na kuhinjskim površinama.
- Hranu koja se lako kvari drži na hladnom. Ostatke obroka i drugu kuhanu hranu stavi u hladionik ili zamrzni unutar dva sata od kuhanja.
- Ostatke obroka spremi u male i plitke posude da bi se brže ohladili.



### KUHAJ: Hranu kuhaj na sigurnoj, pravilnoj temperaturi.

Da bi ubila bakterije koje se nalaze u hrani od kojih možeš da oboliš, hranu kuhaj dovoljno dugo i na temperaturi koja je dovoljno visoka za tu hranu.  
*Djetetu pokazi kako pažljivo provjeravaš:*



- Koristi čisti termometar za meso da bi provjerili:
  - Da su hamburgeri kuhanii: barem 160 stupnjeva.
  - Cijelo pečeno pile: 180 stupnjeva.
- Kuhaj jaja sve dok i žumance i bjelance ne očvrsne.
- Ribu kuhaj dok ne izgubi sjaj i lako može da se odvaja vilicom.
- Ostatke hrane podgrij do najmanje 165 stupnjeva.
- Termometar peri vrućom vodom sa deterdžentom. Brisanje krpom nije dovoljno.
- Provjeri da u hrani koju si spremila u mikrovalnoj nema hladnih mjesta. Okretanje (rukom ili okretanjem donje ploče) i miješanje dok se hrana kuha pomaže.



### Ministarstvo za zdravstvo i usluge starijim osobama

WIC i nutričijske usluge

P.O. Box 570, Jefferson City, MO 65102-0570

573-751-6204

[www.dhss.mo.gov/WIC](http://www.dhss.mo.gov/WIC)

DHSS je poslodavac jednakih mogućnosti/afirmativne akcije. Usluge se pružaju na bez diskriminacije. Alternativne forme ove publikacije za osobe sa disabilitetom mogu da se dobiju kontaktiranjem Ministarstva za zdravstvo i usluge starijim osobama države Mizuri na broj 573-751-6204. Osobe sa teškoćama u govoru i oštećenim sluhom neka nazovu telefonski broj 1-800-735-2966. Govorna poruka: 1-800-735-2466.